

# Fitness am Samstagmorgen



Datum	Fitnessprogramm	Dozent
12.01.2019	Weg mit dem Weihnachtsspeck	Selke
19.01.2019	Functional Fit	Renata
26.01.2019	Rückenfit	Anna
02.02.2019	BBP intensiv & Power Cardio	Renata
09.02.2019	Yoga und Erkenntnisse aus der Spiraldynamik	Annett
16.02.2019	deepWork <sup>®</sup>	Lydia
23.02.2019	Functional Step	Selke
02.03.2019	Power Yoga	Anna
09.03.2019	Tabata	Renata
16.03.2019	Drums Alive	Selke
23.03.2019	Movement	Lydia
30.03.2019	Crosszirkel	Annika

10:00 - 11:00 oder 10:00 - 11:15 Uhr

Kosten: pro Kurs 5,-€